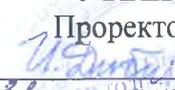
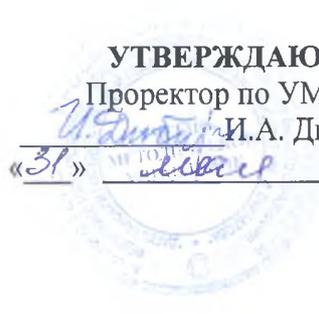


**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по УМР  
 И.А. Дибиров  
«31»  2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
СОО.10 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Направление подготовки:** 49.02.01 Физическая культура

**Квалификация:** педагог по физической культуре и спорту

**Срок обучения по ОП:** 3г.10мес. (очное обучение), 4г. 4 мес. (заочное обучение)

**Формы обучения:** очная, заочная

Образовательный стандарт (ФГОС) N 968 от 11.11.2022

Махачкала 2023

**Автор (ы)-составители:** Омарова М.М.

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета  
ДГПУ (протокол №3 от «28» апреля 2023г.)

Председатель УМС д.ф.н, профессор  
Дибиров И.А.

подпись

дата



## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Основы безопасности жизнедеятельности**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО):

#### **49.02.01 Физическая культура.**

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.

В результате изучения темы студенты должны **знать**:

- возникающие в повседневной жизни опасные ситуации природного, техногенного и социального характера и правила поведения в них, характерные для региона проживания;
- основные мероприятия гражданской обороны по защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;

- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- способы оповещения населения в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;
- индивидуальную систему здорового образа жизни для обеспечения духовного, физического и социального благополучия человека и его долголетия, профилактику вредных привычек отрицательно влияющих на здоровье человека (курение, употребление алкоголя и наркотиков, ранние половые связи и т.д.);
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;
- права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности;
- устройства и принципы действия бытовых приборов, других технических средств, а также правил их эксплуатации;
- влияние последствий опасных и чрезвычайных ситуаций на безопасность личности, общества и государства;
- методы и средства оказания первой медицинской помощи при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях;
- об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации; основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс/семестр	1 курс / 1 семестр	1 курс / 1 семестр
Объем образовательной программы учебной дисциплины	<b>39</b>	<b>39</b>
Лекции		
Практические занятия	<b>39</b>	<b>8</b>
Лабораторные занятия		
Консультации		
Самостоятельная работа		<b>31</b>
Курсовая работа		
Приобретение и развитие информационно-коммуникационных технологий (ПАТТ)		
Промежуточная аттестация		
Форма контроля	<b>Зачет во 2 семестре</b>	<b>к/р в 1 семестре</b>

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов		Уровень освоения
		очно	заочно	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Классификация и общая характеристика чрезвычайных ситуаций.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1. Введение.			2
	2. Понятие о чрезвычайной ситуации.			2
	3. Классификация и общая характеристика чрезвычайных ситуаций.			2
	Практические занятия			
	Практические занятия: характеристика чрезвычайных ситуаций.		2	
	Контрольные работы: Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, сообщений.		4	
<b>Тема 1.2.</b> Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.	<i>Содержание учебного материала</i>	4	2	
	1. Основные способы защиты населения. Виды защитных сооружений.			2
	2. Современные средства поражения и их поражающие факторы.			2
	3. Организация и обеспечение пожарной безопасности.			2
	Лабораторные занятия: разработка модели действий при пожаре в здании (на улице); использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.			
	Практические занятия: изучение первичных средств пожаротушения.		2	
	Контрольные работы: защита населения от чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время. Самостоятельная работа обучающихся: работа с учебной литературой; подготовка докладов, сообщений.		4	
<b>Тема 1.3.</b> Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства.	<i>Содержание учебного материала</i>	4	2	
	1. Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия.			
	2. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность.			
	3. Экстремизм и экстремистская деятельность. Основные принципы и направления террористической и экстремистской деятельности.			
	4. Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.			
	Практические занятия: правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. Действия населения при террористических актах.		2	
	Контрольные работы: основы комплексной безопасности Самостоятельная работа: подготовка докладов, сообщений.		4	
<b>Тема 1.4.</b> Чрезвычайные ситуации социального характера.	<i>Содержание учебного материала</i>	4	2	
	1. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Психология поведения людей в опасных ситуациях.			3
	2. Безопасность в дорожно-транспортных ситуациях.			3
	3. Безопасное поведение в быту.			3
	Практические занятия.		2	
	Практические занятия: правила поведения на дороге; изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.			
	Контрольные работы: Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, сообщений.			

<b>Тема 1.5.</b> Чрезвычайные ситуации природного характера.	<i>Содержание учебного материала</i>				
	1.	Поведение в условиях снежных заносов, буранов, лавин.			3
	2.	Поведение в условиях ураганов, землетрясений, цунами.			3
	Практические занятия.				
	Практические занятия: оказание реанимационной помощи при ранениях и травмах; проведение непрямого массажа сердца.				
	Контрольные работы: общая характеристика чрезвычайных ситуаций.				
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с интернет ресурсами, журналами «ОБЖ».			4	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гражданская оборона Российской Федерации.</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Общая характеристика гражданской обороны.	<i>Содержание учебного материала</i>				
	1.	Структура и задачи Гражданской обороны.			2
	2.	Силы Гражданской обороны.			
	Практические занятия				
	Практические занятия: правила поведения при получении сигнала о ЧС по плану образовательного учреждения.				
	Контрольные работы:				
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с интернет ресурсами, журналами «ОБЖ».				
<b>Тема 2.2.</b> Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций РСЧС	<i>Содержание учебного материала</i>				
	1.	Структура и задачи РСЧС.			2
	Практические занятия:				
	Контрольные работы:				
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с интернет ресурсами, журналами «ОБЖ».			4	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Основы медицинских знаний.</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Основы здорового образа жизни.	<i>Содержание учебного материала</i>				
	1.	Понятие о здоровом образе жизни.			2
	2.	Факторы, разрушающие здоровье человека.			3
	3.	Правила и виды закаливания.			3
	Практические занятия: составление психологического портрета человека употребляющего психоактивные вещества.				
	Контрольные работы:				
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, сообщений; работа с интернет ресурсами, журналами «ОБЖ».			3	
<b>Тема 3.2.</b> Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности.	<i>Содержание учебного материала</i>		4	2	
	1.	Безопасность на водоёмах.			2
	2.	Способы удаления инородных тел.			2
	Практические занятия: оказание реанимационной помощи.				
	Контрольные работы: здоровый образ жизни.				
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, сообщений.			2	
<b>Тема 3.3.</b> Выживание в условиях автономного	<i>Содержание учебного материала</i>				
	1.	Причины вынужденного автономного существования.			2
	2.	Ориентирование по местным и природным признакам.			2



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие учебного кабинета ОБЖ.

##### **Оборудование учебного кабинета ОБЖ:**

- рабочее место преподавателя;
- посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся);
- кровоостанавливающий жгут резиновый;
- механический жгут;
- емкость для воды;
- шины, бинты.

##### **Технические средства обучения.**

1. Ноутбук
2. Магнитофон
3. Телевизор
4. Принтер ML

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения:**

компьютер с лицензионным программным обеспечением.  
мультимедиапроектор и электронная доска.

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 кл. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2015.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 11 кл. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2015.
3. Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности - М.: Просвещение, 2014.

##### **Дополнительные источники:**

1. Арустанова Ю. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Просвещение, 2020.
2. Баль Л., Баранова С. Формирование здорового образа жизни российских подростков. - М., 2020.
3. Губин М. Документы, организующие деятельность в условиях возникновения ЧС, требующих эвакуации людей. // Основы безопасности жизнедеятельности. 2019. №11.

4. Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. - М.: Дрофа, 2020.
5. Марнов В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. - М., 2021.
6. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях. – М.: ВЛАДОС, 2018.
7. Смирнова А. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся. – М.: Просвещение, 2019.
8. Смирнов А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. – М.: Дрофа, 2019.
9. Фролов М, Литвинов Е, Смирнов А. Основы безопасной жизнедеятельности - М., 2020.
10. Шапошников С. Российская система гражданской защиты. // Основы безопасности жизнедеятельности. 2020. №10 //.

### **Журналы:**

1. «ОБЖ».

### **Интернет ресурсы:**

1. Безопасность жизнедеятельности школы. – Режим доступа: <http://kuhta.clan.su/load/18-1-0-178>
2. <http://www.mchs.gov.ru/> главный сайт МЧС
3. <http://www.spas-extreme.ru/> спас - экстрим
4. <http://nak.fsb.ru/nac/main.htm>
5. Журнал МЧС.- Режим доступа: <http://school-obz.org/>

### **Нормативно-правовые источники:**

1. Закон РСФСР «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», 19.04.1991.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Положение о Единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, утвержденное постановление Правительства Российской Федерации, 05.10.1995.
4. Постановление Правительство РФ «О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», 13.09.1996.

5. Указ президента Российской Федерации «О гражданской обороне», 08.05.1993.
6. Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», 11.11.1994.
7. Федеральный закон «О промышленной безопасности опасных производственных объектов», 21.07.1997.
8. Федеральный закон «О радиационной безопасности населения», 09.01.1996.
9. Федеральный закон «О статусе военнослужащих» от 27.05.1998 N 76-ФЗ.
10. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» от 28.03.1998 N 53-ФЗ.
11. Федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе» от 25.07.2002 N 113-ФЗ.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;</li> <li>- анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- применять полученные теоретические знания на практике - принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;</li> <li>- воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;</li> </ul>	<p><i>Лабораторное занятие, практическое занятие, домашние работы;</i></p> <p><i>Практическое занятие.</i></p> <p><i>Практическое занятие, защита рефератов, защита презентаций, лабораторное занятие,</i></p> <p><i>Защита рефератов, домашние работы;</i></p> <p><i>Практическое занятие.</i></p>

<p>- оказывать первую медицинскую помощь.</p>	
<p><b>Знания:</b></p> <p>- об опасных и чрезвычайных ситуациях;</p> <p>- о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;</p> <p>- о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций;</p> <p>- об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</p> <p>- об антитеррористическом поведении для минимизации последствий террористических актов и профилактики влияния идеологии терроризма, нацеленной на вовлечение молодежи в экстремистскую и террористическую деятельность</p> <p>- о здоровом образе жизни;</p> <p>- об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;</p> <p>- о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности;</p> <p>- устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;</p> <p>- о локализации возможных</p>	<p><i>Домашние работы, защита реферата</i></p> <p><i>Практическое занятие, проверка докладов;</i></p> <p><i>Практическое занятие, тестирование;</i></p> <p><i>Практическое занятие, домашняя работа, защита рефератов;</i></p> <p><i>Тестирование, домашняя работа, практическое занятие, защита проектов</i></p> <p><i>Защита рефератов, практические занятия, домашняя работа, тестирование</i></p> <p><i>Домашняя работа, практические занятия.</i></p> <p><i>Домашняя работа, практические занятия, защита рефератов.</i></p> <p><i>Защита рефератов, практические занятия, домашняя работа</i></p> <p><i>Домашняя работа, практические занятия</i></p>

<p>опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;</p> <p>- о составе и предназначении Вооруженных Сил Российской Федерации;</p> <p>- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе.</p>	<p><i>Тестовая контрольная работа, практические занятия, домашняя работа, лабораторное занятие,</i></p> <p><i>Защита рефератов.</i></p> <p><i>Тестовая контрольная работа.</i></p>
---	--

